

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG



FRÜHJAHR 2021

VERLAGSPROGRAMM

„Die Frage des Jahres“

Liebe Buchhändler,

noch nie in unserem 17-jährigen Bestehen gab es eine ähnlich übermächtige Frage zu einem Thema. Und es war nicht die Frage nach der allgegenwärtigen Corona-Krise, es war die nach unserem ehemaligen Autor: „Wie stehen Sie als Verlag zu Attila Hildmann?“

Nur zu verständlich ist diese Frage, die uns nicht nur von Kollegen aus dem Buchhandel, sondern vor allem auch von ungezählten interessierten Journalisten gestellt wurde. Die Antwort haben Sie sicher bereits den Medien entnommen: Wir finden seine Entwicklung unsäglich, seine heutigen Äußerungen unerträglich, seine Thesen grotesk.

Dass uns diese Entwicklung vier Jahre nach Beendigung der Zusammenarbeit und dem letzten gemeinsamen Buchprojekt überhaupt noch in dieser Form erreicht hat, war ausgerechnet dem Erfolg der Bücher und ihrer lang anhaltenden Präsenz im Handel „geschuldet“. Erfolg wirft seine Schatten eben nicht nur voraus, sondern manchmal auch zurück.

Trotz dieser Erfahrungen werden wir aber auch in Zukunft alles tun, um neuen Autoren besondere Unterstützung zukommen zu lassen, damit sie bei uns anspruchsvolle Bücher machen und relevante Themen medial entwickeln können.

Ganz in diesem Sinne freuen wir uns, Ihnen das neue Programm mit gleich mehreren neuen Titeln mit hohem Potenzial präsentieren zu können.

Herzlichst Ihr



Ralf Joest, Verleger

FRÜHJAHR 2021

VERLAGSPROGRAMM

UNSERE NOVIS 2		83	Lauf dich fit – Das Kochbuch
10 Kräuter gegen 100 Krankheiten		83	Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte
Salate der Superlative		83	Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte
„Vegan ist Unsinn!“		84	Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche
Starker Mann ganz schwach		85	Live Fast. Eat Well.
Echt sizilianisch kochen		85	Gesunde Sommerküche
Einfach und köstlich – Band 2		85	Strongfood – Das Kochbuch
CraftWerk		85	Gestern hast du morgen gesagt
Mein Garten im Wandel des Zeitgeistes und des Klimas		85	Die Gesundküche: neuester Stand
Low Budget vegan		85	Kochen ist die beste Medizin
Schlank geht auch anders		85	Babybeikost
Wunderwaffe Basenfood		85	Street Food
		85	Deftig vegetarisch
		86	Maria Luisa kann nicht anders
		87	ca. 750 g Glück
		87	Le grand bordel
		87	Grillgut
		87	Rauchzeichen
		87	Die letzten Heldentaten am Herd
GERADE ERSCHIENEN 48			
Krume und Kruste – Brot backen in Perfektion		50	
Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht		52	
SCHLANK! und gesund mit Dr. med. Anne Fleck		54	
Deftig vegan		56	
Das große Gesundheitsbuch – Innere Medizin		58	
JUBELPREISE 60			
Last Minute vegetarisch		61	
Shake it easy		61	
Ran an den Speck		61	
In Love with Vegan		61	
Easy. Überraschend. Low Carb.		61	
Low Carb vegetarisch		61	
UNSERE TOPSELLER 2020 62			
Ein Tag ohne Kartoffelsalat		64	
Und FERTIG!		65	
Die besten Hausmittel		66	
Vegan-Klischee ade!		67	
Die Lekutat-Methode		68	
Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon		69	
Unser kulinarisches Erbe		70	
Feierabend-Blitzrezepte		71	
Baking Bread		72	
Die besten Brotrezepte für jeden Tag		73	
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig		74	
Brot backen in Perfektion mit Hefe		75	
SCHLANK!		76	
SCHLANK! für Berufstätige		77	
KOCHEN 78			
Mein Allgäu-Kochbuch		79	
Viel für wenig		79	
Kochen mit Martina und Moritz		79	
– Das Beste aus 30 Jahren			
Kochen mit Martina und Moritz – So lieben wir Gemüse		79	
Der Vorkoster		79	
Björn Freitag – Smart Cooking		79	
Einfach und köstlich		79	
Authentic Phö		81	
Véroniques kleine Klassiker		81	
Staats’ Geheimnisse		81	
Gemüse als Hauptgericht		81	
Rezepte für mehr Weingenuss		81	
Sterne-Snacks		81	
Die Kochbibel		81	
Workshop Würzen		81	
Schlank mit Low Carb – High Fibre		83	
Low Carb – Neuester Stand		83	
Schlank mit der Prep-Diät		83	
88 LEBEN			
89		Yoga while you wait	
89		2 für 300	
89		Richtig FALSCH arbeiten	
89		50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss	
89		Arbeit	
90 DO IT YOURSELF			
90		Heimwerk	
91		Häkel-Street-Style	
92 GESUNDHEIT			
93		Selbst heilen mit Kräutern	
94		Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz	
95		Nicht übers Knie brechen	
96		Kittel, Keime, Katastrophen	
97		Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.	
98		Und morgen treffen wir uns gestern	
99		Vegetarisch oder vegan – aber richtig!	
100 GARTEN			
100		Gemüse und Kräuter im Garten	
101		Designgärten für kleine Budgets	
101		Feuerstellen	
101		Sichtschutz und Raumteiler im Garten	
101		Vorgärten	
101		Wasser im Garten 2	
101		Gartenideen	
101		Vorher-nachher-Gärten	
101		Meine Vision wird Garten	
102		Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze	
102		Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar	
102		Mediterranes Gartendesign	
102		Moderne Gartenkonzepte	
102		Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen	
102		Modernes Gartendesign	
102		Design mit Pflanzen	
102		Design für pflegeleichte Gärten	
103		Naturstein im Garten	
103		Sichtschutz im Garten	
103		Pools	
103		Wasser im Garten	
103		Exklusives Gartendesign	
103		Garten und Terrasse	

UNSERE NOVIS

 Risikofrei bestellen mit
12 Monaten Rückgaberecht



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



23,50 EUR (D), 24,20 EUR (A)



18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

Spannender Mehrwert für unsere Leser

Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie hätten gern die Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen?

Kein Problem auf **www.mengenrechner.de**

Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!





Unglaublich, was in diesen
10 Küchenkräutern steckt!



Dr. med. Franziska Rubin

10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN
Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel, Bäder:
hochwirksame Rezepte mit gängigen Küchenkräutern
Text Franziska Rubin, Gudrun Strigin
Fotografie Judith Bütke
 ca. 300 Seiten, ca. 160 Fotos,
 Format 19 x 24 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-200-1
 WG 1465
 ET April 2021



**„Genauso wirksam wie
 Produkte aus der Apotheke.
 Und Spaß macht es auch.
 Sie werden begeistert sein!“**

Die Apotheke auf dem Fensterbrett

Sie geben köstlichen Gerichten den letzten Pfiff: die Küchenkräuter. Doch gerade in ihnen steckt so viel mehr als nur guter Geschmack: Sie sind voller heilsamer Wirkstoffe, die Sie wunderbar auch als Tee, Creme, Öl oder selbst hergestellte Lösungen mit erstaunlicher Wirksamkeit nutzen können.

Mit gerade einmal zehn der beliebtesten Kräuter können Sie auf der Fensterbank eine kleine, aber hochwirksame Hausapotheke errichten, die sich zudem in der Küche nutzen lässt. In diesem Buch beschäftigt sich Dr. Franziska Rubin nicht nur mit den Aromen in der Küche, sondern auch mit der medizinischen Wirkung der bekanntesten Kräuter. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Eine Komresse mit Kapuzinerkresse hilft Ihnen bei Muskelschmerzen und Melisse bei Herpes oder Unterleibsbeschwerden. Das Gurgeln mit Salbei bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit Rosmarin bringen den Körper in

Schwung, Lavendel hingegen wirkt beruhigend. Und einige von ihnen verbessern sogar unsere Gedächtnisleistung. Gute Gründe, diese Schätze frisch oder gut konserviert im Haus zu haben.

Dr. Franziska Rubin, bekannt aus unzähligen TV-Auftritten, ist Ärztin aus Leidenschaft. Sie zählt zu den bekanntesten Verfechtern einer gut abgesicherten Naturheilkunde. Ihre Bücher zur ganzheitlichen Medizin finden sich regelmäßig ganz oben in den Ratgeber-Bestsellerlisten.

Nachfolger der Bestseller „Heilen mit Lebensmitteln“ und „Die besten Hausmittel“

Megathema „sanfte Medizin“ – heilen und lindern ohne Nebenwirkung

Umfangreiche Unterstützung des Titels in TV, Radio und Print





Ringelbete-Caprese mit Himbeerdressing



84 Salate der Superlative.
Mit Dr. med. Anne Fleck.



Dr. med. Anne Fleck

SALATE DER SUPERLATIVE
 Die gesündesten, einfachsten, schnellsten, berühmtesten, coolsten, deftigsten, feinsten
 Text Dr. med. Anne Fleck
 Rezepte Bettina Matthaei
 Fotografie Hubertus Schüller
 ca. 250 Seiten, ca. 100 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-204-9
 WG 1455
 ET März 2021



Rekordverdächtig – in jeder Hinsicht

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als ein Salat noch eine Beilage zum Essen war? Heute ist Salat allgegenwärtiger Lifestyle, unverzichtbarer Bestandteil moderner, gesunder Ernährung und so vielfältig, dass es unmöglich erscheint, den Variantenreichtum auch nur annähernd in einem einzigen Buch zu präsentieren. Dabei kommt Salat fast von selbst schon den Zielen einer entspannten, sehr gesunden Ernährung entgegen: viel Abwechslung, frische, gesunde Zutaten und Kräuter, mit recht wenig Aufwand. Aber wie genau?

Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands bekannteste Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, hat nun zusammen mit der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei diese gesunde, lässige und machbare Küche noch alltagstauglicher und attraktiver gemacht: Da gibt es die feinsten, schnellsten, gesündesten, einfachsten, deftigsten oder angesagtesten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines, köstliches oder ganz besonders

gesundes Extra. Bei den berühmtesten Salaten haben die beiden aus Tausenden von Rezepten, die weltweit die Speisekarten bereichern, die ausgewählt, bei denen es sich wirklich lohnt, sie nachzumachen.

Herausgekommen ist ein einzigartiges Buch der Salat-Superlative für Fans der schnellen, gesunden und unkomplizierten Küche von Dr. med. Anne Fleck. Begleitet werden die besten Salate natürlich von den besten Dressings, Toppings und angesagten Begleit-Snacks.

**Der neue Coup der Bestsellerautorin
 Dr. med. Anne Fleck**

Sehr aufwendig produziert: feinsten Druck, Farbschnitt, 2 Lesebändchen usw.

Unterstützt durch umfangreiche PR- und Marketingkampagnen

AUS DEM KAPITEL: DIE COOLSTEN

Lila Blumenkohlsalat mit Safran-Mandelmus-Dip



Für 2 Personen

1 kleiner lila Blumenkohl
 (300 g Röschen)
 4 ½ TL Olivenöl
 Salz
 1 Msp. Safranfäden

1 TL Zitronensaft
 40 g weißer Mandelmus
 60 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
 1 TL abgeriebene Biozitrone
 grüner Pfeffer aus der Mühle

1–2 Prisen Cayennepfeffer
 20 g braune Mandeln
 25 g Löwenzahn oder Rucola
 Flockensalz
 grüne Dalkresse zum Garnieren

20 MINUTEN PLUS 30 MINUTEN BACKZEIT

Nährwerte pro Portion: 310 kcal 27 g F, 12 g E, 6 g KH, 7 g FB

Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen, mit 3 TL **Olivenöl** mischen, **salzen** und bei 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten bisfest backen.

Inzwischen die **Safranfäden** mit einer Prise **Salz** im Mörser zerreiben und mit **Zitronensaft** verrühren.

Mandelmus mit **Joghurt**, **Zitronenschale**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Cayennepfeffer** verrühren. Die Safransmischung unterheben.

Mandeln in ½ TL **Olivenöl** 3 Minuten unter Rühren rösten. Grob hacken.

Eine Schale mit **Löwenzahn** auslegen, mit dem restlichen **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Flockensalz** bestreuen.

Den Blumenkohl darauf anrichten und mit Mandeln und **Dalkresse** bestreuen. Den Dip separat servieren oder in Klecksen dazwischensetzen.

EXTRATIPP VON DOC FLECK

Schnelle Filo-Kracker

1 Blatt Filoteig (25 g) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 4 TL **Olivenöl** bestreichen. Mit einem Teiggräbchen in Streifen schneiden und dann mit Flockensalz bestreuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 7–8 Minuten knusprig backen.

AUS DEM KAPITEL: DIE FEINSTEN

Pfifferlinge mit Preiselbeer-Vinaigrette und Rinderfiletstreifen



Für 2 Personen

200 g Rinderfilet aus der Mitte, pariert und gebunden
 Salz

10 g Butterschmalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 300 g Pfifferlinge
 2 TL Olivenöl

10 g Butter
 Vanillepfeffer aus der Mühle
 50 g Preiselbeerkonfitüre
 5 TL Balsamico-Essig
 4 TL Tawny Port

2 TL Dijonsenf
 6 TL Walnussöl
 Flockensalz
 50 g Feldsalat

40 MINUTEN

Nährwerte pro Portion: 475 kcal 32 g F, 26 g E, 15 g KH, 7 g FB

Rinderfilet salzen und im **Butterschmalz** rundherum scharf anbraten. **Pfeffern**, in eine Auflaufform legen und bei 100 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 57 °C erreicht ist.

Inzwischen **Pfifferlinge** in **Olivenöl** und **Butter** 8–10 Minuten bei gut mittlerer Hitze braten. Mit **Salz** und **Vanillepfeffer** würzen.

Preiselbeerkonfitüre mit **Essig**, **Tawny Port**, **Dijonsenf**, **Salz** und **Vanillepfeffer** verrühren. **Walnussöl** kräftig einrühren.

Das Fleisch 5 Minuten in Alufolie ruhen lassen. In 2 cm dicke Scheiben und dann in Streifen schneiden. Mit **Flockensalz** und **Pfeffer** würzen.

Feldsalat auf eine Platte geben und mit dem Dressing beträufeln. Pfifferlinge und Fleischstreifen daneben anrichten.

EXTRATIPP VON DOC FLECK

Gedünstete Pfefferbienen

1 mittelgroße Biene schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In 20 g **Butter** 5–8 Minuten weich dünsten. 1 TL eingelegten grünen Pfeffer mitdünsten. Mit 2 TL Akazienhonig, **Salz** und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.



Dieses Buch macht greifbar,
dass vegan viel mehr als nur eine
Form der Ernährung ist.



Bald auch als E-Book erhältlich.

Niko Rittenau

„VEGAN IST UNSINN!“
111 Argumente gegen den Veganismus und wie man sie entkräftet
 Text: Niko Rittenau, Ed Winters, Patrick Schönfeld, Stefan Kirschke
 ca. 450 Seiten, Format 17 x 24 cm, gebunden

23,50 EUR (D), 24,20 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-194-3
 WG 1982
 ET April 2021



„Vegan ist Unsinn!“

Aussagen wie diese hört und liest man immer wieder. Die hinter dem Veganismus stehende Philosophie stellt jedoch Antworten auf Fragen bereit, die zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung gewinnen: Was schulden wir den Tieren? Wie gehen wir verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen um? Und wie ernähren wir die wachsende Weltbevölkerung nachhaltig? In seinem Bestseller „Vegan-Klischee ade!“ hat Niko Rittenau anhand Hunderter wissenschaftlicher Publikationen gezeigt, dass eine vegane Ernährung – vorausgesetzt, sie ist gut geplant und umgesetzt – in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken kann und was es dabei zu beachten gilt. Mit überwältigendem Erfolg. Was Rittenau in seinem Erstlingswerk in Bezug auf die Ernährungswissenschaft vorgelegt hat, erweitert er zusammen mit dem international bekannten Influencer Ed Winters („Earthling Ed“) sowie dem

Social-Media-Aktivisten Patrick Schönfeld („Der Artgenosse“) und dem Philosophen Stefan Kirschke nun um den Aspekt „Ethik“ und die damit verbundenen Themenfelder. Anhand der typischen Vorurteile gegenüber dem Veganismus zeigen die Autoren, welche Fehlschlüsse und Irrtümer diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen ohne erhobenen moralischen Zeigefinger begegnen kann.

Nachfolger der Topseller „Vegan-Klischee ade!“ und „Vegan-Klischee ade: das Kochbuch!“

Topautor Niko Rittenau mit Ed Winters, Patrick Schönfeld und Stefan Kirschke

Große Reichweiten der Autoren in den neuen und klassischen Medien

Tiere töten andere Tiere.

Wir haben schon immer Fleisch gegessen!

Für das Soja der Veganer wird der Regenwald gerodet!

Du hast früher doch auch Fleisch gegessen.

Tierische Produkte sind natürlich.

Der Mensch ist biologisch gesehen ein Allesfresser.

Nutztieren geht es in Gefangenschaft besser als in Freiheit.

Veganern fehlen wichtige Nährstoffe!

Der neue Bestseller, der die Gemüter erregt

Veganismus ist ein Luxusproblem.

Ich esse auch nur ganz wenig Fleisch.

Veganer sind Moralapostel.

Veganismus zerstört Arbeitsplätze in der Landwirtschaft.

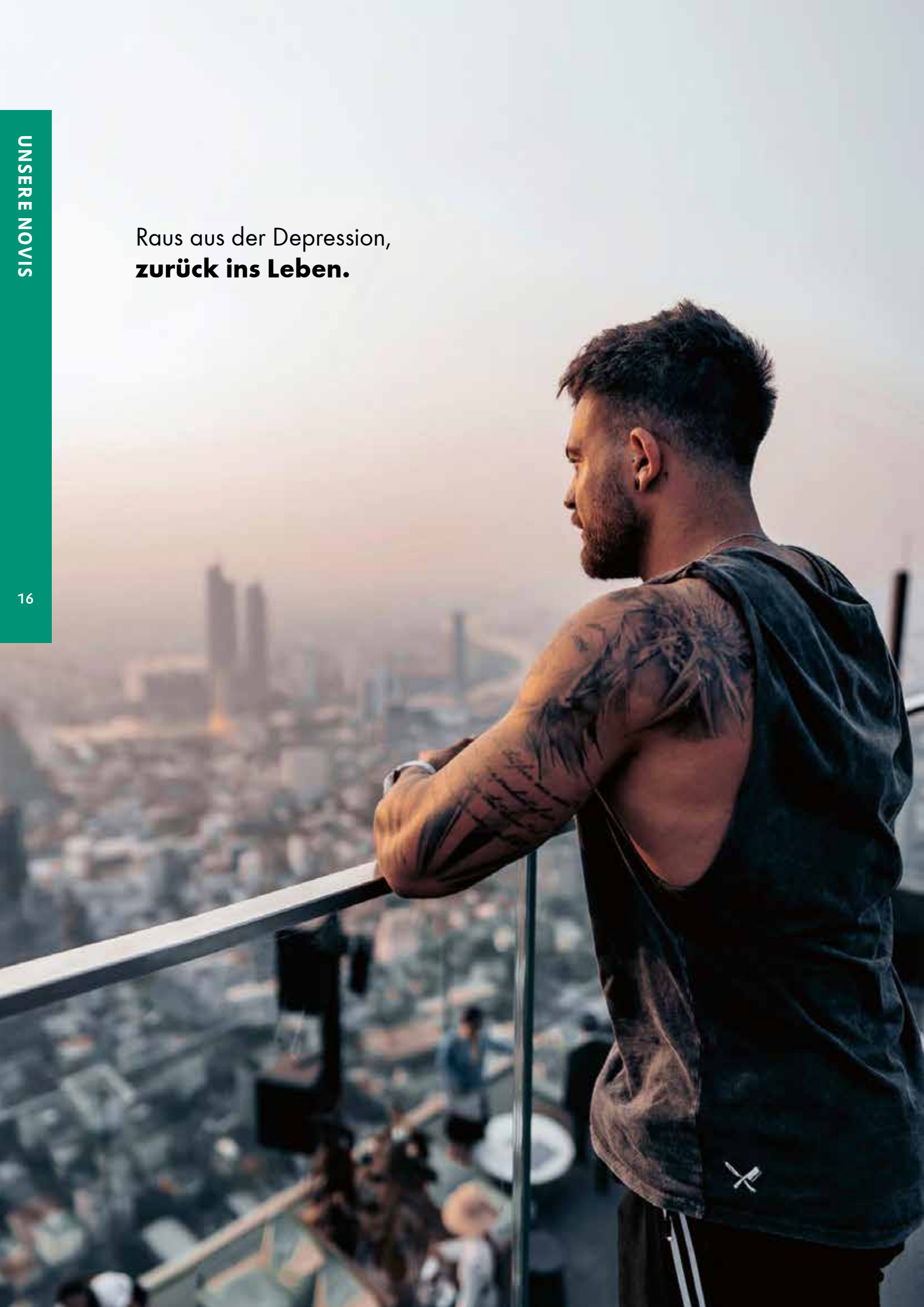
Veganismus ist zu teuer!

Ich könnte aber nie auf Käse verzichten.

Veganer brauchen Nahrungsergänzungsmittel.

Sportler brauchen Fleisch.

Raus aus der Depression,
zurück ins Leben.



Beurteile nie einen Menschen
nach seinem Äußeren!



Fabian Nießl

STARKER MANN GANZ SCHWACH
(M)ein Weg aus der Depression
 Text Fabian Nießl
 ca. 250 Seiten, Format 16 × 22,5 cm,
 gebunden

18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-201-8
 WG 1465
 ET März 2021



Raus aus der Depression, zurück ins Leben

Fabian Nießl hat mit seinen gerade einmal 28 Jahren schon einiges hinter sich. Seine athletische Erscheinung und sein muskulöser Körper verursachen aber fast schon reflexhaft ein völlig falsches Bild von dem Menschen dahinter. Hinter diesem Schutzschild versteckt er seinen hochsensiblen Kern. Denn in den vergangenen Jahren musste Fabian Nießl schwere Rückschläge einstecken: Suizidgedanken, Therapeutenbesuche und Klinikaufenthalte bestimmten seinen Alltag, da ihn schon im frühen Erwachsenenalter schwerste Depressionen quälten.

Als einer der Ersten aus der Influencer-Szene spricht Fabian bei Instagram ganz offen über seine schwierigen Erfahrungen – mit entwaffnender Ehrlichkeit und verblüffend positiver Resonanz von anderen Betroffenen. Über 200.000 Menschen folgen ihm inzwischen dort. Bereits früh in der Kindheit zeichneten sich erste Verhaltensmuster bei ihm ab, die sich im Laufe der Jahre

verfestigt und ihn schlussendlich in die Depression getrieben haben, wie auch schon seinen Großvater, der sich das Leben nahm. In seinem Buch gibt er weitere, unveröffentlichte Einblicke in sein Leben und seinen Weg aus der Depression. Er möchte allen Lesern mit seinen Erfahrungen Mut und Hoffnung machen, Auswege aus der psychischen Krankheit zeigen und Außenstehenden nahebringen, wie wichtig es ist, depressive Menschen nicht vorschnell abzustempeln.

Über 200.000 Menschen folgen dem Autor und seinem Thema Depression aktuell auf Instagram

Großes mediales Interesse an dem „bärenstarken, schwachen“ Mann

Megathema Depression: über 5 Millionen Betroffene allein in Deutschland

ENTWAFFNEND EHRlich:
 eine Geschichte, die Betroffenen Mut macht

WIE ALLES BEGANN

Family and Friends –
 Hilfe und Last zugleich



DIE FLUCHT IN DEN KRAFTSPORT

Körperliche Höchstleistungen,
 seelischer Konkurs

DIE KRISE

Nichts geht mehr –
 14 Tage Bett

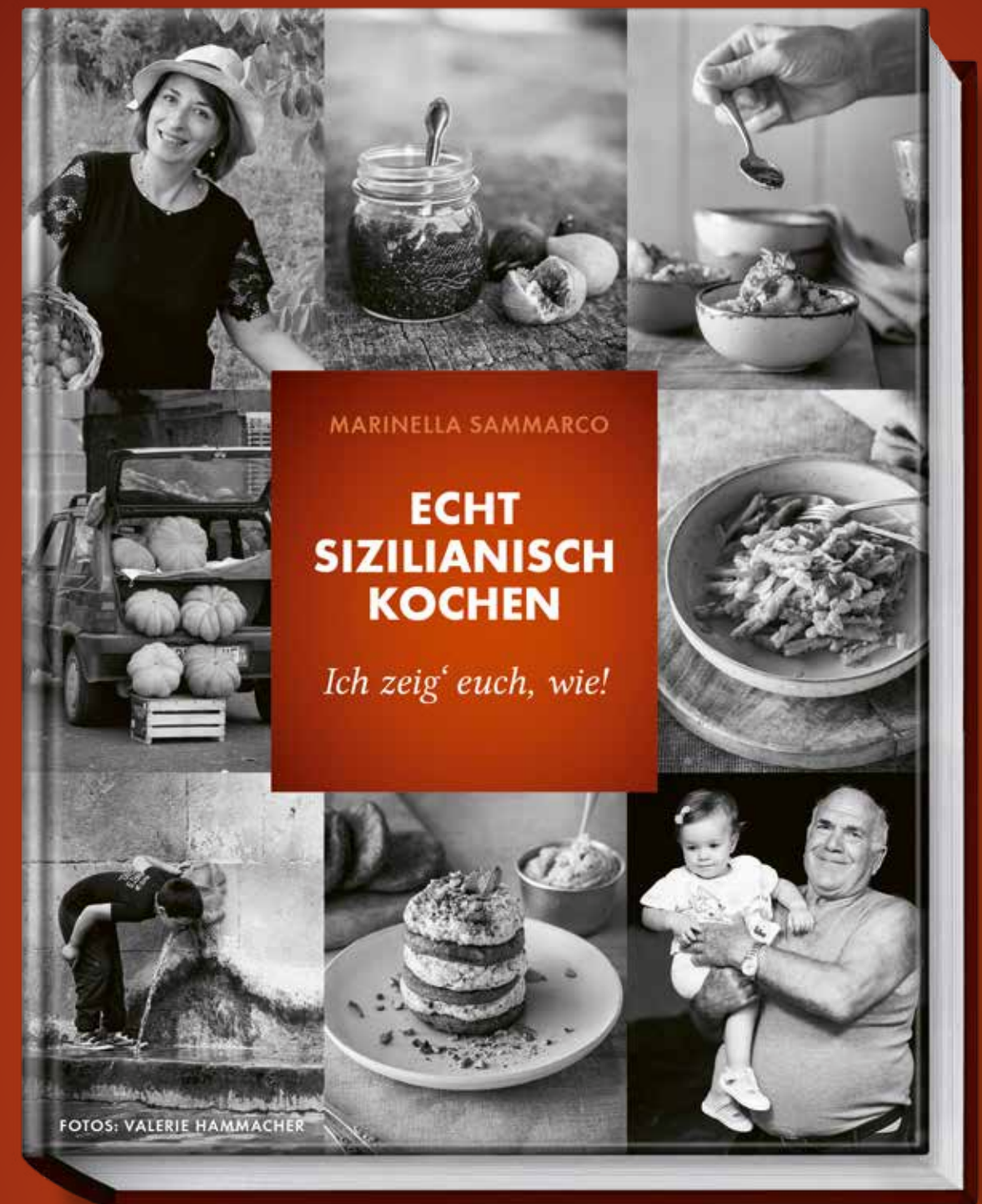
LERNEN AUS FEHLERN

Meine beste Entscheidung:
 mein Coming-out



SCHALTER IM KOPF

Und plötzlich merkst du,
 wie es gehen kann



Von Zimt, Safran, Rosinen,
Granatäpfeln und Minze



Marinella Sammarco

ECHT SIZILIANISCH KOCHEN
Ich zeig' euch, wie!
 Text: Marinella Sammarco, Natascha Ziltz
 Fotografie: Valerie Hammacher
 ca. 300 Seiten, ca. 100 Fotos,
 Format 19 x 24 cm,
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-203-2
 WG 1454
 ET April 2021



Gefüllte Pizza mit Spinat und Sardellen



**„Am Anfang eines jeden
 perfekten Gerichts steht
 für mich die Tradition.“**

Antipasti, Primi, Secondi e Dolci

Siziliens Zauber präsentiert sich dem Besucher in einer Kulisse jahrtausendealter Städte, in smaragdblaunen Buchten und in einer Küchenkultur, die so vielseitig wie einzigartig ist. Araber, Nordafrikaner, Griechen, Franzosen und Italiener haben in der abwechslungsreichen Historie ihre kulinarischen Spuren hinterlassen. So entwickelte sich aus der einst einfachen Landarbeiterküche eine spannende und abwechslungsreiche mediterrane Spezialitätenküche. Marinella Sammarco wurden die Geheimnisse der sizilianischen Küche mit in die Wiege gelegt: Die bekannte Köchin ist in Piazza Armerina mitten im Herzen von Sizilien geboren, auf dem Bauernhof ihrer Großeltern. Schon früh wollte sie mit Großvater aufs Feld und Oma Maria zusehen, was man aus eigenen Oliven, Tomaten, Auberginen, Artischocken, Feigen, Pistazien, frischen Kräutern zusammen mit Olivenöl, Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch vom Markt

zubereiten kann. Marinella, heute Spitzenköchin mit Restaurant in Stuttgart, hat sich diese Traditionen fest bewahrt, ohne sich aber dem Zeitgeist der modernen sizilianischen Küche zu verschließen. So kombiniert sie beides mit Leidenschaft, Leichtigkeit und Intuition, ob aromatische sizilianische Pasta-Gerichte, raffinierte Secondi Piatti oder die unwiderstehlichen sizilianischen Dolci. Auch in Sachen Gastfreundschaft bleibt sie ganz ihren sizilianischen Wurzeln treu: Kochen muss gut vorzubereiten und immer noch einfach genug sein, damit viel Zeit für Familie und Gäste bleibt.

Authentische sizilianische Küche zum Nachkochen, Nachreisen und als Inspiration

50 hinreißende Rezepte aus einer der angesagtesten Küchen Europas



Auberginensalat süßsauer



Marinella beim Pizzabacken



**Der lange erwartete Band 2
des Kochbuch-Longsellers**



Björn Freitag

EINFACH UND KÖSTLICH – BAND 2
Neue Gerichte für jeden Tag
 Text Björn Freitag, Thomas Mudersbach
 Fotografie Hubertus Schüler
 ca. 168 Seiten, ca. 70 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-207-0
 WG 1455
 ET März 2021



Bandnudeln mit Filetstreifen und Estragon



Gekochte Eier mit Senfsauce und Blumenkohl

**Der Name ist Programm:
einfach und köstlich!**

Einfach geht immer

„Einfach und köstlich“ Band 1 erfreut sich, genau wie die Sendung, ungebrochener Beliebtheit. Björn Freitag zeigt hier seine Küche für den Alltag, die niemanden überfordert und dabei glücklich macht. Grund genug für den WDR und auch für uns, die aktuellen und die schönsten Rezepte der letzten zwei Jahre wieder zu einem tollen Kochbuch zu verarbeiten.

Dabei bleibt Björn Freitags Küche weiterhin nicht nur besonders kreativ, sondern auch verblüffend günstig. Es muss nicht immer Exotisches und Extravagantes aus den entferntesten Ländern der Welt auf den Tisch, und die Ideen des beliebten TV-Kochs, auch einmal für wenig beachtete Zutaten aus der Region, sind noch lange nicht ausgereizt. Im Buch finden sich vor allem Rezepte wieder, die bei den WDR-Zuschauern auf besonderes Interesse gestoßen sind. Sie nehmen aktuelle Trends auf

oder zeigen die Zubereitung von beliebten Klassikern mit der für Björn Freitag typischen Raffinesse. Praktische Tipps und Tricks, wie sich aus der Fülle der frischen Produkte im Handumdrehen köstliche, schnelle und gesunde Gerichte zaubern lassen, machen das Buch zudem zur Inspirationsquelle – nicht nur für Fans der Sendung, sondern für alle Kochbegeisterten.

„Einfach und köstlich“ zählt zu den bekanntesten Koch-Formaten im TV

Über 20.000-mal verkaufte sich „Einfach und köstlich“ Band 1 bisher

Hinweise im TV und Hörfunkspots auf WDR 2



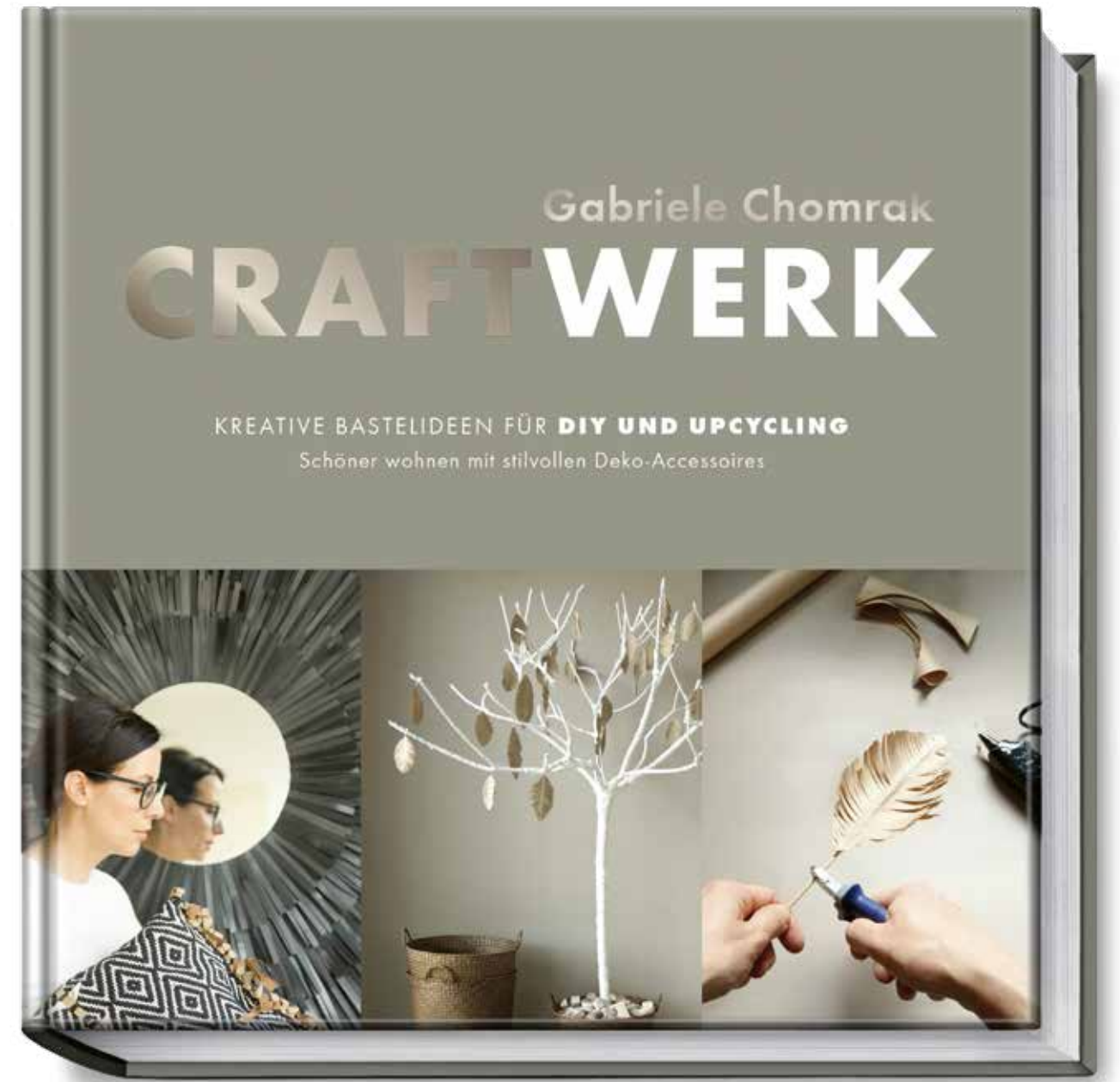
Biersuppe



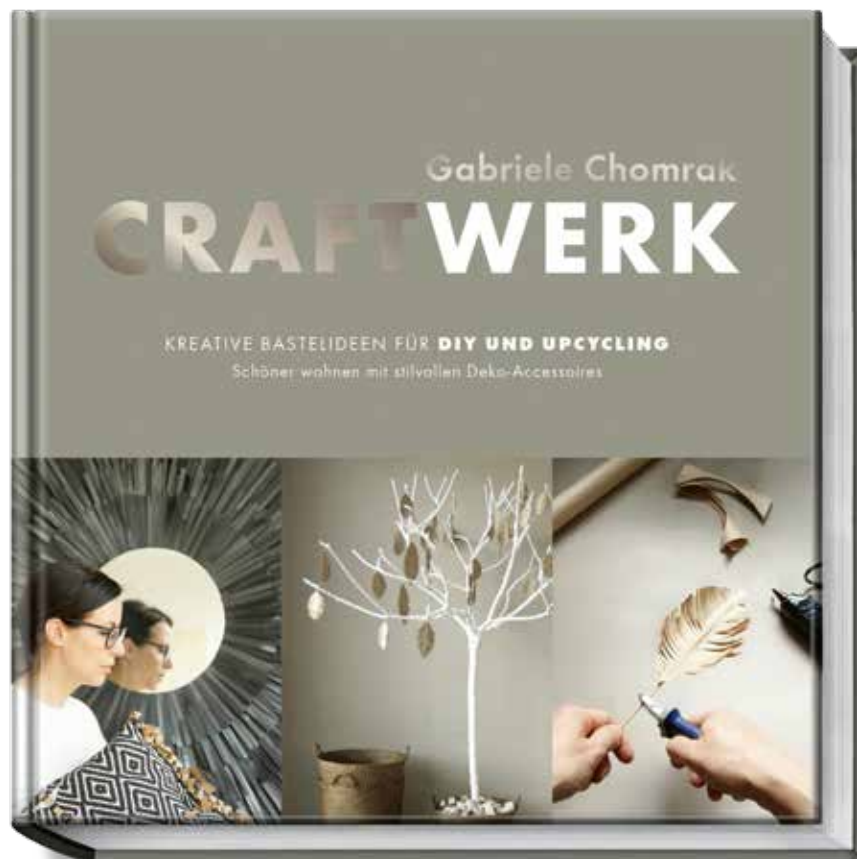
Rindfleisch mit Rotwein und Baguette



Utensilo-Tischchen



DIY
in einer neuen Dimension



Gabriele Chomrak

CRAFTWERK
Kreative Bastelideen für DIY
und Upcycling: Schöner wohnen
mit stilvollen Deko-Accessoires
Text und Fotografie Gabriele Chomrak
ca. 168 Seiten, ca. 200 Fotos,
Format 24,5 x 24,5 cm,
gebunden

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-206-3
WG 1418
ET März 2021



Ostereier mit Panade



Fransen-Pouf



Bilderrahmen

„Unglaublich, was Gabriele Chomrak aus ganz alltäglichen Dingen erschafft!“

Design-Objekte zum Selbstmachen

Echte Highlights für DIY-Design-Fans zeigt Gabriele Chomrak in „CraftWerk“. Mit 37 neuen Ideen beweist die Autorin, dass Nachhaltigkeit, Upcycling und gutes Design kein Widerspruch sind. Ganz alltägliche Materialien sind hier die spannendsten Werkstoffe für außergewöhnliche Interior-Unikate. So werden aus Umreifungsbändern, Gartenschläuchen oder Videokassetten bezaubernde und bezahlbare It-Pieces, die auch die anspruchsvolle Design-DIY-Szene begeistern. Charakteristisch für Gabriele Chomrak sind monochrome Farben und ein unaufgeregtes, modernes Design. Ihren Stil kombiniert sie spielerisch mit den neuesten Interior-Trends wie Japandi, Ethno oder Scandi und erschafft damit einzigartige und zeitlose Design-Statements. To-do-Fotos und Step-by-Step-Anleitungen erleichtern die Umsetzung nicht nur für den DIY-Einsteiger, sie geben auch großartigen

Spielraum für eigene Ideen. In ihren Texten erzählt sie mit Witz und Esprit, was sie zu den einzelnen DIY-Projekten inspiriert hat. Dabei zeigt sie erstmals auch ihr Atelier und enthüllt mit einem Blick „behind the scenes“, in welcher Umgebung ihre Ideen entstehen. Bereits ihr erstes DIY-Buch erzielte bei Amazon Rang 1 im Bereich „Wohnen & Einrichten“ und Rang 2 in den Bereichen „Heimwerken“ und „Innenarchitektur“.

Nachfolger des DIY-Longsellers „Heimwerk“

Konkurrenzloser Geheimtipp für anspruchsvolle DIY-Fans und Gestalter

Der Vorgängertitel „Heimwerk“ erreichte über 50 Veröffentlichungen und Empfehlungen in Magazinen und Blogs



T-Shirt-Windlicht



Pappmascheebild



Garten im Wandel: praktische
Strategien für den eigenen Garten



Peter Janke

**MEIN GARTEN IM WANDEL
DES ZEITGEISTES UND DES KLIMAS**
Ökologisch, pflegeleicht, stilbewusst

Text Peter Janke
Fotografie Jürgen Becker
312 Seiten, ca. 500 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-205-6
WG 1421
ET Februar 2021



Ökologisch, pflegeleicht, stilbewusst

Jeder Garten ist ständig im Wandel, schon durch die Veränderungen in den Jahreszeiten. Aber die Zukunft stellt weitere wichtige Fragen: Wie gehe ich mit dem zunehmend wärmeren Klima um? Kann ich mehr für das Überleben von Insekten tun? Was ist, wenn das Grundwasser weiter sinkt oder Wasser knapp wird? Wie pflege ich meinen Garten so, dass ich es überhaupt noch bewerkstelligen kann, auch wenn ich älter werde? Wird mein Garten, so wie er ist, schön bleiben, wenn er sich weiterentwickelt? Und wie soll man all die vielen komplexen Veränderungsprozesse im Garten beurteilen, darauf reagieren und sich entsprechend vorbereiten?

Gartenbuchautor Peter Janke ist sicher, dass die Antworten auf diese Fragen aus dem eigenen Garten und dessen Bestand heraus entstehen müssen. In seinen Vorträgen, Publikationen und Führungen verdeutlicht er schon seit Jahrzehnten Lösungsansätze für ein Umdenken bei der Gartengestaltung – persönlich

erarbeitet und praktisch erlebt am Wandel seines eigenen 14.000 m² großen Gartenparadieses im Westen Deutschlands. Das aktuelle Buch beschreibt die erlebte Gartenpraxis, die den dringlichen Aufruf zum notwendigen Wandel unterstreicht. Bildgewaltig in Szene gesetzt von Jürgen Becker, der den Garten über viele Jahre fotografisch begleitet hat, präsentiert Peter Janke in seinem neuesten Werk fundierte Lösungen zur zukunftssicheren Anpassung und Pflege des eigenen Grüns, die Monat für Monat in übersichtlichen Pflegeanleitungen zusammengefasst sind.

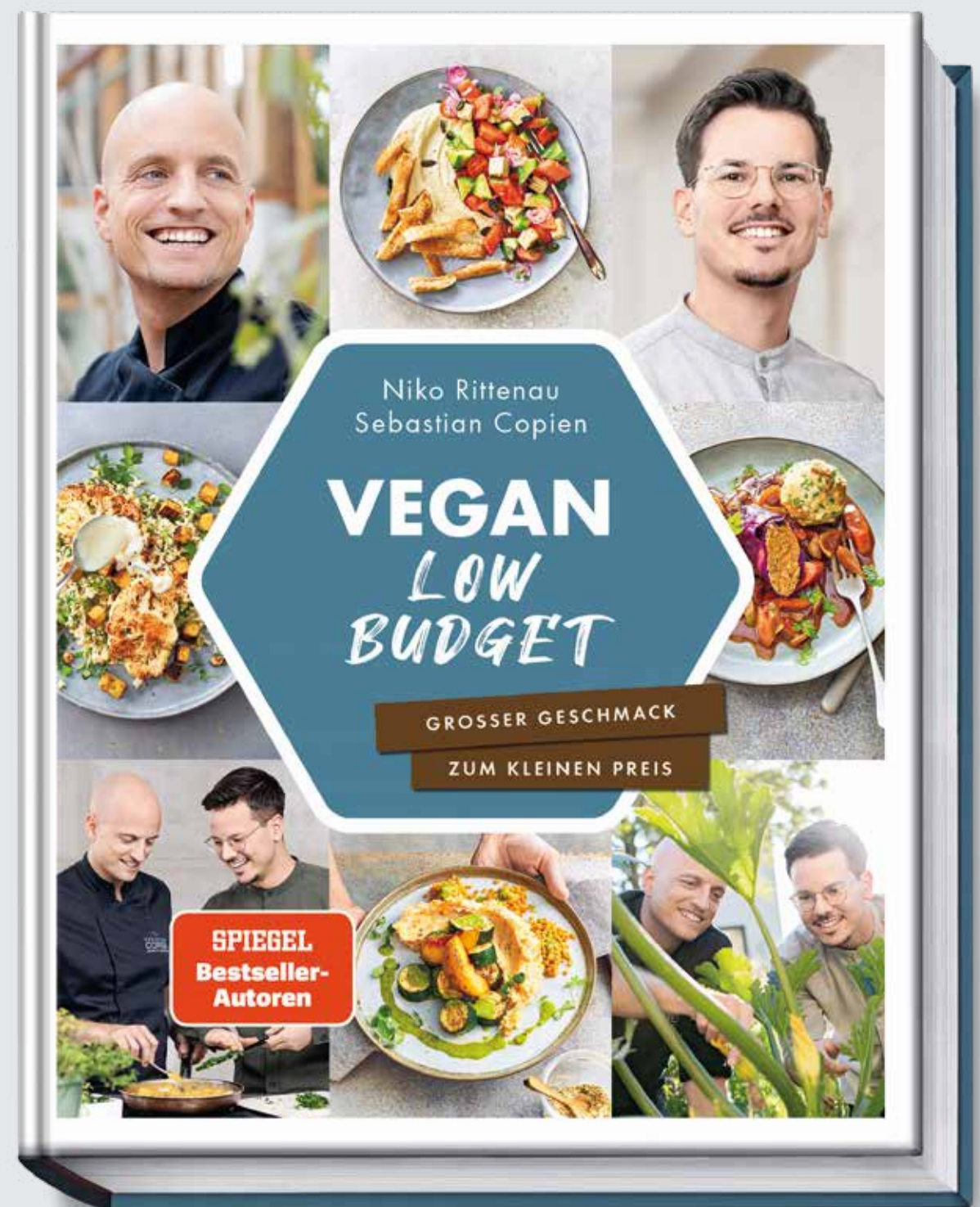
Jankes Gartenbücher zählen zu den erfolgreichsten im Premiumsegment (über 50.000 Auflage)

Ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die ihren Garten nachhaltig und zukunftsfähig gestalten möchten

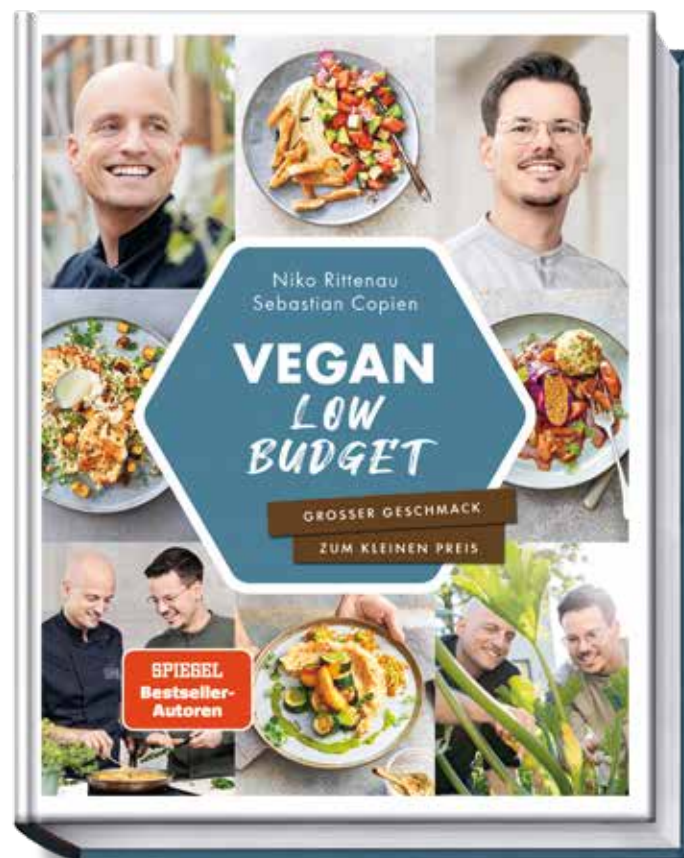


Gartenpflege für die Herausforderungen der nächsten Jahrzehnte aus kompetenter Hand





Vegan nur für Besserverdienende?
Von wegen!



Niko Rittenau, Sebastian Copien

VEGAN LOW BUDGET

Großer Geschmack zum kleinen Preis

Text Niko Rittenau

Rezepte Sebastian Copien

Fotografie Matthias Hoffmann, Hansi Heckmair

256 Seiten, 98 Fotos, 8 Illustrationen,

Format 19 x 24 cm, gebunden

19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-202-5

WG 1455

ET November 2020



Tacos mit Sellerie-Linsen-Creme, Röstkohl,
Pfirsich und Salsa verde



Vegane Kaspressknödel mit Kartoffel-Vogerl-Salat

**„Mit diesem Buch genügen
5 Euro pro Tag für eine
gesunde, ausgewogene,
köstliche vegane Ernährung.“**

Großer Genuss fürs kleine Budget

Veganismus ist ein Luxusproblem und ohnehin nur für Besserverdiener leistbar? Mitnichten! Die Bestsellerautoren Niko Rittenau und Sebastian Copien zeigen in „Vegan Low Budget“, dass eine vegane Ernährung das genaue Gegenteil eines Erste-Welt-Problems ist und nicht nur ein effektiver Lösungsansatz für viele der drängendsten Probleme unserer Zeit sein kann, sondern darüber hinaus bei richtiger Umsetzung auch für jeden Geldbeutel bezahlbar ist.

Der Titel ist dabei Programm: großer Genuss zum kleinen Preis – nährstoffreich, alltagstauglich und natürlich rein pflanzlich. Dabei werden keine Kompromisse gemacht und trotz des günstigen Preises aller Gerichte bleiben Geschmack und Gesundheitsbewusstsein nicht auf der Strecke.

Wie auch in ihrem ersten gemeinsamen Kochbuch ergänzen sich die beiden Autoren hierbei perfekt: Niko Rittenau liefert das theoretische Fundament,

um ernährungswissenschaftlich optimierte vegane Ernährungskonzepte zu kreieren, und Sebastian Copien kombiniert dieses Wissen mit Handwerk und Küchentechnik, um schmackhafte und kreative Gerichte zu entwickeln. Diese Kombination zeigt, dass gesunde Küche viel Freude machen kann und dass es viele Wege gibt, um Klassiker auch rein pflanzlich großartig umzusetzen.

Das neue Werk der Bestsellerautoren Niko Rittenau und Sebastian Copien

Starke mediale Unterstützung durch umfangreiche PR- und Marketingmaßnahmen

Vegan: weiterhin das Tophthema in der Warengruppe Essen & Trinken



Gebratene Kartoffel-Gnocchi mit Brokkoli, Tomaten und Linsen



Sellerie-Kartoffel-Rösti mit Spinat und Joghurt-Sellerie-Creme



Leckeres Roastbeef mit Eiersalat und Rucola



„Die meisten Diäten scheitern am Herd.“



Mit begleitender
Facebook-Gruppe
„Schlank geht auch anders“

Christian Henze

SCHLANK GEHT AUCH ANDERS Ganz entspannt zur Wunschfigur

Text: Christian Henze
Fotografie: Hubertus Schüler,
Stefan Pielow, Kay Johannsen
216 Seiten, 102 Fotos,
Format 21 x 27 cm,
gebunden, mit SU

26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-188-2
WG 1456
ET November 2020



Ganz entspannt zur Wunschfigur

Christian Henze ist stets in kulinarischer Mission unterwegs – sogar dann, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Dieses Buch ist seine ganz persönliche Challenge. „Diäten scheitern oft nicht in der Theorie, sondern am Herd! Auch ich habe die Neigung dazu, immer wieder etwas zuzulegen. Aber mit meinem Wissen über Ernährung fällt es mir leicht, auch mal so zu kochen, dass kein Hunger aufkommt, aber die Pfunde wieder verschwinden. Ich freue mich sogar immer wieder darauf, eine Zeit lang meine persönliche Diät zu machen. Das stärkt das Bewusstsein fürs gute Essen und erhält dauerhaft die Freude am Genuss“, sagt Christian Henze.

Niemand muss sich für den Abnehmerfolg mit diesem Buch durch lange Theorien arbeiten. Weniger als ein Dutzend simple Dos and Don'ts genügen, um alle aktuellen Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft abzubilden. Dann reichen auch drei köstliche, alltagstaugliche Gerichte am Tag und schon nimmst du

ganz von selbst ab. Und das bei bester Laune und sogar mit weniger Hunger als sonst. Wer es nicht glaubt, ist herzlich eingeladen, bei Erscheinungstermin der Facebook-Gruppe zum Buch beizutreten und mitzumachen. Die Abnehmerfolge und die Stimmung bei der aktuell laufenden Testgruppe mit 60 Leuten sind wirklich beachtlich – einige Teilnehmer sind nach nur 8 Wochen schon 10 kg leichter. Schlank geht eben auch anders!

Der Nachfolger von **Feierabend-Blitzrezepte** –
wieder in Kooperation mit dem MDR

Das erste Diätbuch des Bestsellerautors und
Spitzenkochs

Begleitet von einer persönlich betreuten
Facebook-Gruppe



Christians Niçoise-Salat



Avocadobrot mit Honigtofu und pochiertem Ei

„Mein Credo: Eine Diät soll mich
noch mehr verwöhnen als sonst.“

Christian Henze



Tofu-Sensation mit Schmorgurken und Erdnüssen



Roastbeefstreifen mit marinierten Tomaten

Saure pH-Werte ermöglichen Viren, auch dem Corona-Virus, das Eindringen in die Zellen.
Basische pH-Werte erschweren den Zugang zur Zelle.

Beinahe jeder ab 40 ist betroffen.

Jedes Jahr geht etwa 1 % der Nierenleistung verloren.
Dadurch ist eine Übersäuerung mit steigendem Alter vorprogrammiert.
Ein 80-jähriger hat nur noch die Leistung einer Niere.

Studien belegen: **Unzählige chronische Krankheiten und Beschwerdebilder**
werden durch eine Übersäuerung begünstigt, ausgelöst oder verstärkt.

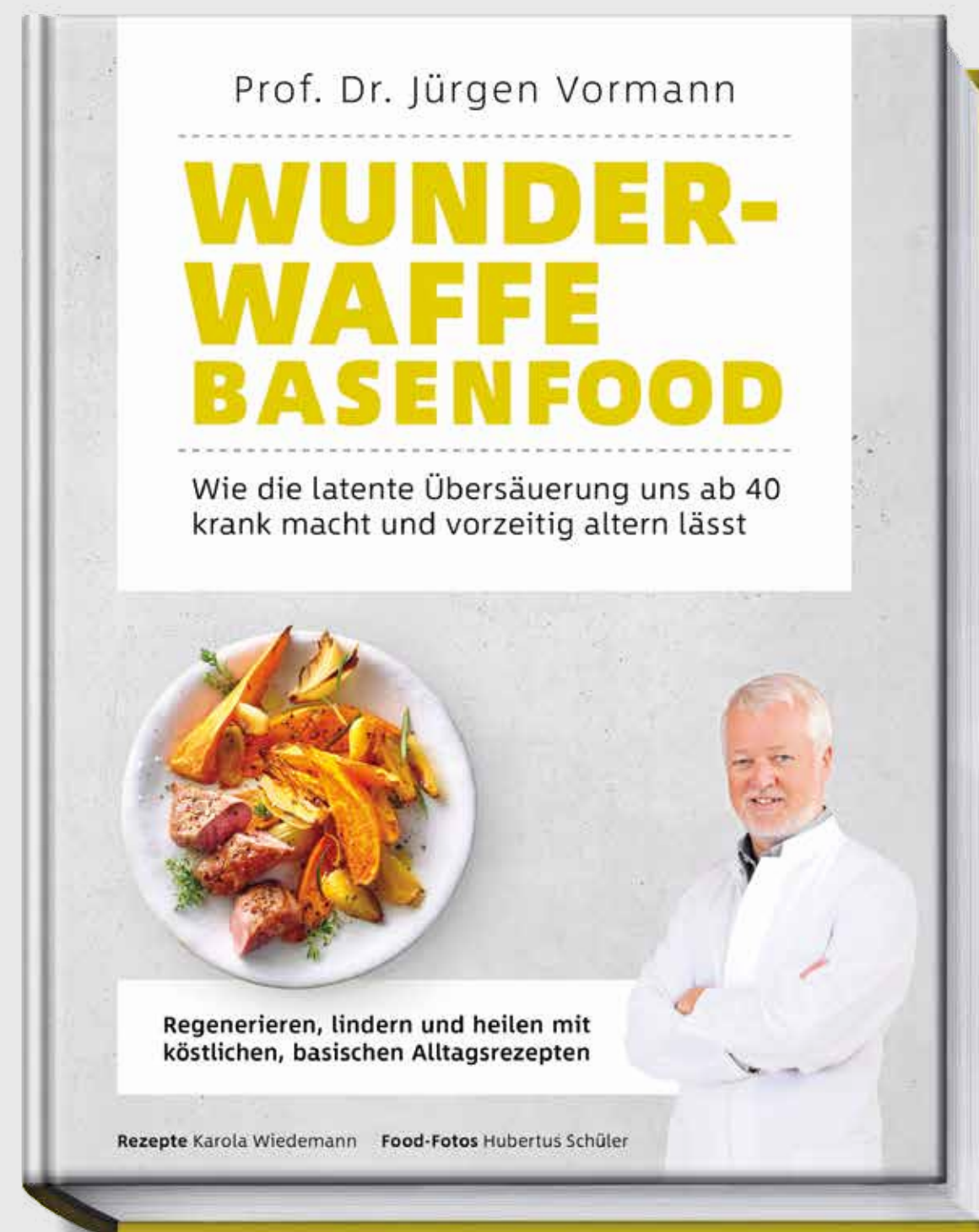
Eine Basensupplementierung **senkt unser Schmerzempfinden** bei rheumatischen Beschwerden.

Eine hohe Basenzufuhr **schützt nachweislich vor Osteoporose**
und **verlangsamt den Muskelabbau im Alter.**

Mit steigender Säurelast steigt das Bluthochdruck-, Diabetes- und Krebsrisiko.

Es gibt bis heute kein standardisiertes, einfaches Testverfahren für die latente Azidose (chronische Übersäuerung).

Schon 1930 gab es den Nobelpreis für die Erkenntnis, dass **Krebs die Nachbarzellen übersäuert, um sich Platz für sein Wachstum zu verschaffen.**



Wie eine basenreiche Ernährung unsere Gesundheit verbessert



Prof. Dr. Jürgen Vormann und Karola Wiedemann

WUNDERWAFFE BASENFOOD
Wie die latente Übersäuerung uns ab 40 krank macht und vorzeitig altern lässt
Text Prof. Dr. Jürgen Vormann
Rezepte Karola Wiedemann
 ca. 250 Seiten, ca. 70 Fotos,
 Format 19 x 24 cm,
 gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-196-7
 WG 1456
 ET Januar 2021



Beeriger Frozen Yogurt



Cremige Kürbis-Fenchel-Suppe



Pastinaken-Hackbällchen

„Eine chronische Übersäuerung ist eine nicht zu unterschätzende Gefahr und langfristig ähnlich schädlich wie Rauchen.“

Chronisch krank ohne Grund?

30 % der später Verstorbenen einer Covid19-Infektion wiesen in einer aktuellen Studie aus Wuhan eine Übersäuerung auf, aber nur 1 % der Überlebenden. Ein Zufall? Mitnichten. Schon eine leichte Übersäuerung erleichtert es Viren, in die Zellen einzudringen, während ein basisches Milieu Zellen schützt. Eine Übersäuerung begünstigt langfristig vielfältige Beschwerdebilder wie Muskelabbau im Alter, Osteoporose, Störungen der Nerven, Nierenschäden mit unzähligen Folgeerkrankungen. Schon ein wenig mehr Säure in den Zellen und im extrazellulären Raum, und schon verändern Enzyme, Hormone und andere Proteine ihre komplexeräumliche Struktur, was im Körper nicht ohne Folgen für den Stoffwechsel bleibt. Prof. Dr. Jürgen Vormann, renommierter Ernährungswissenschaftler am Institut für Prävention und Ernährung in München, schlägt in diesem Buch Alarm – und ein neues Kapitel der Ernährungsmedizin auf. Trotz erdrückender Studienlage ist das Thema viel zu selten bei der Diagnostik

im Fokus. Der Grund: Es existiert bis heute keine standardisierte Methode, eine chronische leichte Übersäuerung im Körper nachzuweisen. Messungen im Blut bringen hier keinen Erkenntnisgewinn, weil der Körper alles tut, um den pH-Wert im Blut 24 Stunden am Tag stabil zu halten. Würde sich dieser Wert auffällig verändern, würde man sich auf der Intensivstation wiederfinden. Der pH-Wert im Urin dagegen schwankt mehrfach täglich und kann erst durch Langzeitmessung ein Indiz sein. Messungen im Gewebe wären extrem aufwendig und nur unter Narkose möglich. Evolutionsmäßig betrachtet ist der Säureüberschuss auch erst seit wenigen Jahrzehnten auf dem Vormarsch, seit wir uns fast nach Belieben mit zu viel Eiweiß, vor allem durch Fleisch und Wurst, Käse und Getreideprodukte, ernähren. Da Säureüberschüsse vorwiegend über die Nieren ausgeschieden werden, die Nierenleistung aber auch bei gesunden Menschen ab dem 30. Lebensjahr jährlich sinkt, übersäuern die meisten Menschen

in der zweiten Lebenshälfte. Erste Anzeichen sind unspezifische Symptome wie Müdigkeit, gelegentliche Muskelschmerzen, Hautprobleme, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Ermattung und vermehrte Infektanfälligkeit. Dabei ist es relativ einfach, sich mit ausreichend Basen ausgewogen und trotzdem mit genug Eiweiß und nicht zu viel Kohlenhydraten zu ernähren und gleichzeitig genussvoll zu schlemmen. Prof. Vormann und die Diplom-Haushaltsökonomin Karola Wiedemann klären in ihrem Grundlagenwerk über eine ausgewogene Säure-Basen-Ernährung auf. Ganz neu: Bei jedem Rezept finden Sie den entsprechenden Säure-Basen-Wert (PRAL-Wert), der erstmals eine gezielt ausgleichende Ernährung ermöglicht. Bahnen Sie sich anhand dieser Werte, ganz nach den eigenen Vorlieben, Ihren individuellen Weg zur Säure-Basen-Balance: einfach Säurebildendes auf dem Speiseplan rechnerisch mit ausreichend basisch ausgleichen. Karola Wiedemann liefert dafür über 70

ausgeklügelte alltagstaugliche und abwechslungsreiche Rezepte für jeden Anlass. Obendrauf gibt's jede Menge Basenbooster-Tipps, die uns wieder ins Säure-Basen-Gleichgewicht bringen und Krankheitsanzeichen verschwinden lassen. Das Beste bei alledem: Es gibt keine Verbote, stattdessen Rezepte, Empfehlungen und Tricks für eine basische und leckere Küche, mit denen gesunde Ernährung zum reinen Vergnügen wird. Am besten gleich durchstarten!

Über 50 % der Menschen über 40 Jahre leiden an den Folgen einer Übersäuerung

Mit umfassenden wissenschaftlichen Hintergründen, Studien und PRAL-Wert-Tabellen

Von zwei Bestsellerautoren zum Thema; umfangreiche PR- und Marketingmaßnahmen



BEST OF

BECKER JOEST VOLK VERLAG

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!

Höchster Umsatz
pro lieferbarem Titel bei Ratgeberverlagen

Platz 8: Ratgeberverlage in 2020 (HC/SC)

Platz 3: Kochbuchverlage 2020 (WG 45)

6 Spiegel-Bestseller in 2020

Bestes Backbuch „Backen & Patisserie“ 2020

Mehrfach bestes Gesundheitskochbuch

Mehrfach bestes veganes/
vegetarisches Kochbuch